



SILVER COLLEGE NEWS

シルバーカレッジ

新聞

発行元:シルバーカレッジ事務局/教育部生涯学習課(美和公民館)

# エンディングノートを書いてみよう!

十二月八日(水)は、行政書士の打田和彦さんを講師にお招きし、「エンディングノートの書き方」について学びました。授業では様々な状況を想定した解説が行われ、活発な質問が飛び交うなど、とても有意義な時間となりました。

授業後には、「残される家族のためにも大切だと思った。」「早めに取り組みたい。」などの感想が数多くあり、エンディングノート作成へのきっかけづくりとなりました。



# 運動不足を解消！ すぐできる健康体操

十二月十五日(水)は、愛知県健康づくりりーダーの森伊佐子さんを講師にお招きし、筋肉をほぐすストレッチや負担が少ない筋トシ、脳トシ体操などの健康体操を行いました。日頃の運動不足を痛感する方もみえましたが、楽しく取り組むことができ、健康な身体の維持に役立つ授業となりました。



# 卒業文集・ アルバムを作ろう

十二月二十二日(水)は、各班に分かれ、この一年の思い出を語り合いながら、楽しく和気あいあいとした雰囲気の中で、卒業文集及びアルバムの制作に取り組みました。



## 今月のスナップショット

